



# Творожная запеканка



Полезьа творога складывается из множества показателей: аминокислоты, витамины группы А, В, Е, Р, магний, железо, кальций, отсутствие лактозы, а главное - сколько белков в твороге!

Запеканку можно готовить в духовке, а также в мультиварке.

Начинаем приготовление из разогрева духовки (мультиварочной чаши).

Пока духовка (мультиварка) разогревается, подготовим творог. Берем 400-500 грамм творога (я беру 5%) добавляем 2 ст. ложки сахара (можно также добавить ванильный сахар для аромата), 3 яйца, 1ст. ложка сметаны и тщательно перетираем все ингредиенты. Далее просеиваем



1,5 ст. л. кукурузного крахмала и тоже все перемешиваем. Можно добавить в запеканку изюм или курагу (100 гр.), предварительно промыв и распарив кипятком сухофрукты (сухофрукты желателно добавлять предварительно сцедив из них воду).

Выкладываем творожную массу на предварительно смазанный противень (чашу мультиварки) сливочным маслом. Ставим выпекаться в духовку на 30 минут при температуре 170° (или в мультиварку на режим выпечка также на 30 минут).

Когда запеканка готова, дайте ей остыть, а затем вынимайте из формы.

При подаче можно присыпать сверху сахарной пудрой.

Храниться творожная запеканка в холодильнике до 3-х суток. Употреблять можно как холодную, так и в разогретом виде.

Приятного аппетита!

## **Ингредиенты:**

### Творожная масса

---

Творог	500 гр.
--------	---------

---

Сахар	2 ст. л.
-------	----------

---

Яйца	3 шт.
------	-------

---

Сметана (любой жирности)	1 ст. л.
--------------------------	----------

---



Крахмал (кукурузный) 1.5 ст. л.

---

Изюм 100 гр.

---

## Инструкция приготовления:

---

Творог 5% выкладываем в миску. Добавляем яйца, сахар и все тщательно растираем ложкой.

---

Добавляем столовую ложку сметаны любой жирности и также все тщательно перетираем.

---

Просеиваем кукурузный крахмал, затем также необходимо данную массу перетереть.

---

Добавляем изюм (изюм необходимо предварительно замочить в кипяченой воде на 5 минут, затем воду слить и немножко промокнуть бумажным полотенцем). Также необходимо все хорошенько перемешать.

---

Запекаем в мультиварке на режиме выпечка (30 мин.) или в форме в духовке (30 мин.). Готовую и остывшую запеканку можно присыпать сахарной пудрой. Подаем со сметаной или вареньем, сгущенкой.

---